

自動メニューでできるお料理一覧

()内の数字は、クックブック記載のページ

【1画面め】

レンジ

レンジあたため
(スタートを押しします)

サククリあたため

しっとりあたため

健康メニュー

【画面表示】	【できるお料理】
レンジあたため 「レンジあたため・スタート」を押すと加熱が始まります	●1000Wのハイパワーでスピーディに仕上がります。
サククリあたため	●揚げ物類は、余分な油を落としてサククリと、焼き物類は、焼きたてのように仕上がります。
天ぷら	・すでにできた天ぷらのあたため(常温・冷蔵/冷凍)(31)
調理済みフライ	・市販の調理済み冷凍フライや、すでにできたフライ(常温・冷蔵/冷凍)(31)
焼き魚	・すでにできた焼き魚・焼きとりなどのあたため(常温・冷蔵)(31)
たい焼き・たこ焼き	・すでにできた、たい焼き・今川焼き・たこ焼きなどのあたため(常温・冷蔵/冷凍)(31)
しっとりあたため	●レンジ加熱に比べ、時間はかかりますが、しっとりソフトに仕上がります。
ごはん(常温)	・ごはんのあたため(1〜4杯)(33)、うなぎの蒸し寿司(114)
中華まん	・中華まん(常温・冷蔵/冷凍)(33)
シュウマイ	・シュウマイ(常温・冷蔵/冷凍)(33)
茶わん蒸し	・茶わん蒸し(常温/冷蔵)(33)
健康メニュー	●ヘルシオならではの健康メニューを集約しています。
油を減らすメニュー	・次の「焼き物」「フライ」の自動メニューができます。 「とりの照り焼き」、「とりの塩焼き」、「スペアリブ」、「野菜の肉巻き」、「ローストポーク」、「肉の油抜き」、「とりのから揚げ」、「豚肉の竜田揚げ風」、「とんかつ」、「えびフライ」、「春巻き」
塩を減らすメニュー	・次の「焼き魚」「焼き物」の自動メニューができます。 「塩ざけ・塩さば」、「魚の開き」、「ししゃも」、「ベーコン・ハム」
ビタミン等保存メニュー	・次の「焼き魚」「焼き物」「ゆで物」の自動メニューができます。 「いわしの塩焼き」、「焼き野菜」、「青野菜」、「根菜」、「いも・かぼちゃ」
低カロリーセット	・「セットメニュー」の「低カロリーセット」ができます。
低塩バランスセット	・「セットメニュー」の「低塩バランスセット」ができます。
野菜たっぷりセット	・「セットメニュー」の「野菜たっぷりセット」ができます。

【2画面め】

レンジ

牛乳あたため

酒のかん

セットメニュー

【画面表示】	【できるお料理】
牛乳あたため	牛乳(1〜4杯)(29)
酒のかん	酒(1〜4杯)(29)
セットメニュー	
モーニングセット	トースト&アスパラガスのベーコン巻き&目玉焼き(78)、りんごトースト&ポテトサラダカップ(122)、卵とウインナーのロールサンド(122)、グラタンパン&おさつマーメイド(123)、じゃこトースト&ほうれん草コロッツ(123)、ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き(123)
お弁当セット	ささ身ロール(124)、かぼちゃサラダ(124)、肉巻きブロッコリー&トマト(124)、エリンギのベーコン巻き(124)、まいたけのきんぴら(124)、ヘルシー大学いも(124)、牛肉ときのこのソース炒め(124)、かんたんチンジャオ(124)、豚肉と高菜の混ぜご飯(具の調理(124)、とりそぼろ(125)、いり卵(125)、じゃがいもカレーソテー(125)、セサミチキン(125)、とりマヨグラタン(125)、タラモサラダ(125)、油揚げのチーズ巻き(125)、じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ(125)、豚肉の甘辛炒め(125)、かぼちゃのきんぴら(125)、市販冷凍お弁当用ハンバーグ(125)、市販冷凍お弁当用春巻き(125)
夕食セット	どんぶりごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物(126)、どんぶりごはん&里いもの煮物&ホイル焼き(126)、どんぶりごはん&肉じゃが(127)、どんぶりごはん&肉豆腐(127)、カレーライス(127)、ハヤシライス(127)
スパゲティ&ソース	スパゲティ&ソース(78)
低カロリーセット	(とり)とりのごまだれ焼き&和風焼き野菜(129)、とりの南蛮漬け&カラフル焼き野菜(130)、ささ身の梅肉焼き&なすと厚揚げの香味ソース(130) (魚)あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き(130)、さばのおろしソース&里いもサラダ(131)
低塩バランスセット	(減塩)さけのマリネ&なすのチーズ焼き(131)、さばのピリ辛野菜あえ&りんごポテトサラダ(132) (野菜)牛肉ときのこのブルコギ風&ブロッコリーのナムル(132)、しいたけの肉詰め&わかめと春菊の煮びたし(132)
野菜たっぷりセット	(焼き物メニュー) 豚肉とチンゲン菜のみそグラタン&かぼちゃのベイクドサラダ(133)、さけとトマトのレモンハーブ焼き&さつまいものチーズ焼き(133)、ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き(134)、とりときのこ焼き&根菜の和風マリネ(134) (蒸し物メニュー) 白身魚のかぶら蒸し&小松菜とまいたけのごまマヨあえ(134)、ゆで野菜の肉みそかけ&れんこんのめんつゆかけ(135)、白身魚と野菜の香草蒸し&ポテトサラダ(135)、豚肉と野菜のしょうがあんかけ&チンゲン菜と貝柱のあえ物(135)

【3画面め】

調理

焼き物

焼き魚

フライ

ゆで・蒸し物

煮物

【画面表示】	【できるお料理】
焼き物	
とりの照り焼き	とりのねぎみそ焼き(84)、ピリ辛チキン(84)、とりの照り焼き(85)、焼きとり(85)、タンドリーチキン(85)、手羽元の香り焼き(85)
とりの塩焼き	チキンガーリックステーキ(82)、とりのゆず風味焼き(83)、とりのトマトソースかけ(83)、とりのもも焼き2種(83)
グラタン	マカロニグラタン(81)、海の幸の豆乳グラタン(91)、ドリア(91)
ハンバーグ	ハンバーグ(ハンバーグ&ゆで卵&野菜のセット)(90)、豆腐ハンバーグ(90)
スペアリブ	スペアリブ(86)、スペアリブの黒酢風味焼き(86)
野菜の肉巻き	野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(大根とにんじん)(白ねぎの和風ロール)(87)
ローストポーク	ローストポークのハーブマリネ焼き(88)
肉の油抜き	豚バラ肉かたまり(86)、とりもも肉(86)
ベーコン・ハム	ベーコン・ハム(93)
焼き野菜	焼きかぼちゃのコロコロサラダ(92)、焼き野菜サラダ(92)、ピンチョス(92)
焼きいも	焼きいも(80)、ベイクドポテト(80)
カンタン焼物おかず	フライドポテト風おつまみ(76)、じゃがいもの重ね焼き(115)、じゃがいもときのこのグラタン(115)、とりじゃがトマト(116)、ポテトとコーンのらくらくグラタン(116)、じゃがピザ(116)、ポテトのミートソース焼き(116)、キャベツのチーズ焼き(117)、キャベツとウインナーの巣ごもり(118)、ベイクドオニオン(119)、玉ねぎとなすのオイル焼き(119)、トマトの肉詰め(119)、大根とベーコンのチーズ焼き(120)、トマトとレタスの卵コロッツ(120)、かぼちゃのチーズ焼き(121)
焼き魚	
塩ざけ・塩さば	塩ざけ(97)、塩さば(97)
魚の開き	あじの開き(97)、さんまの開き(97)
ししゃも	ししゃも(97)
魚の漬け焼き	ぶりの照り焼き(96)、さわらのみそ漬け(96)、たいのみそ漬け(96)、さばの黒酢照り焼き(96)
切り身魚の塩焼き	さばの塩焼き(94)
いわしの塩焼き	いわしの塩焼き(95)、いわしの韓国風みそ焼き(95)
さんま・たいの塩焼き	さんまの塩焼き(79)、たいの姿焼き(95)
フライ	
とりのから揚げ	とりのから揚げ(76)、とりのから揚げ(手羽元)(98)、とりの香草パン粉焼き(99)、とりのゆかり衣揚げ(99)、豚肉のから揚げ(99)
豚肉の竜田揚げ風	豚肉の竜田揚げ風(103)、さばの竜田揚げ風(103)
とんかつ	とんかつ(101)、ポテトコロッケ(101)、アスパラガスの肉巻きフライ(102)、豆腐カツ(102)、明太子フライ(102)
えびフライ	えびフライ(100)、いわしのフライ(100)、エリンギのフライ(101)
春巻き	ツナのおつまみ春巻き(103)、豚肉とナッツの春巻き(103)
ゆで・蒸し物	
青野菜	ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、アスパラガスなどをゆでる(37)、温野菜サラダ(ブロッコリーとアスパラガスのサラダ)(ブロッコリーのミモザサラダ)(77)、キャベツの半熟卵サラダ(117)
根菜	大根、にんじん、ごぼうなどをゆでる(37)
いも・かぼちゃ	じゃがいも、さつまいも、かぼちゃなどをゆでる(37)、温野菜サラダ(かぼちゃといんげんのサラダ)(77)、じゃがいもの薬味あえ(115)
ゆで卵・レトルトカレー	ゆで卵・レトルトカレー(ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー)(80)
茶わん蒸し	茶わん蒸し(104)、うなぎの大皿蒸し(104)、洋風茶わん蒸し(104)
酒蒸し	蒸しどりのサラダ仕立て(106)、蒸しどりのカシューナッツソース(106)、ぶりの酢煮(107)、あさりの酒蒸し(107)、えびのサラダ(107)
赤飯	赤飯(113)、山菜おこわ(113)
手作りシュウマイ	手作りシュウマイ(105)、しいたけシュウマイ(105)、肉団子のもち米蒸し(105)
カンタン蒸物おかず	キャベツと厚揚げの卵とじ(117)、キャベツのみそ蒸し(117)、キャベツと梅じその豚しゃぶ(118)、キャベツと蒸しどりの中華風(118)、キャベツのザワークラウト風(118)、アスパラガスの簡単ぎょうざ(119)、蒸しベーコン巻き(120)、キムチ豆腐(120)、いろいろ野菜の蒸し煮(121)、白身魚のねぎとろ蒸し(121)、たらちのちり蒸し(121)
煮物	
乾物の煮物	切り干し大根の煮物(108)、ひじきの煮物(108)
野菜の煮物	里いもの煮物(109)、かぼちゃの煮物(109)
魚の煮つけ	かれいの煮つけ(112)、さばのみそ煮(112)
肉の煮物	とりの柔らか梅酒煮(110)、豚の角煮(110)、とりの赤ワイン煮(111)、肉じゃが(109)
煮豆	黒豆(112)、昆布豆(112)

【4画面め】

調理

お菓子・パン

【画面表示】	【できるお料理】
お菓子・パン	
クッキー	型抜きクッキー(136)、おからクッキー(137)、アイスボックスクッキー(137)
スポンジケーキ	スポンジケーキ(138)、チョコレートケーキ(139)、ボールDEケーキ(153)
ロールケーキ	ロールケーキ3種(141)
シフォンケーキ	シフォンケーキ5種(140)
シュークリーム	シュークリーム(147)、エクレア(147)、パイシュー(148)
プリン	プリン(なめらかタイプ)(144)、豆乳プリン(なめらかタイプ)(144)、プリン(145)、チョコレートプリン(145)
カンタン焼きおやつ	揚げパン(150)、食パンピザ(150)、チョコチップ&バナナケーキ(150)
カンタン蒸しおやつ	蒸しパン(151)、チーズ蒸しパン(151)、カップリン(151)
ロールパン	ロールパン(156)
フランスパン	フランスパン3種(158)
ピザ	クリスマスーなピザ(160)、レギュラーピザ(161)